

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba smażona 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt.,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; białko zwierzęce: 63.78 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; Sód: 4837.37 mg; Potas: 5317.16 mg; Magnez: 435.73 mg; Wapń: 1069.47 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.11 ug; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.40 g; suma cukrów prostych: 74.48 g;		
<b>piątek 2024-02-02</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>MLE, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt.,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka drobiowa 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2040.46 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; białko zwierzęce: 54.41 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Sód: 4739.98 mg; Potas: 4529.78 mg; Magnez: 355.96 mg; Wapń: 569.21 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2207.50 ug; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.52 g; suma cukrów prostych: 77.15 g;		
<b>piątek 2024-02-02</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>MLE, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt.,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2456.42 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; białko zwierzęce: 70.73 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; Sód: 6136.69 mg; Potas: 5786.04 mg; Magnez: 508.17 mg; Wapń: 1377.93 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1606.51 ug; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.26 g; suma cukrów prostych: 87.45 g;		
<b>sobota 2024-02-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt., Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Łazanki 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pol.drobiowa z koperkie 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2064.99 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; białko zwierzęce: 48.65 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; Sód: 1832.44 mg; Potas: 2633.82 mg; Magnez: 239.27 mg; Wapń: 588.67 mg; Żelazo: 8.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 886.49 ug; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 88.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-03</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt., sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml, pomidor 70g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLU, MIĘ</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jabłko pieczone 150,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pol.drobiowa z koperkiem 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2745.22 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; białko zwierzęce: 95.75 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; Sód: 1669.90 mg; Potas: 4703.82 mg; Magnez: 353.79 mg; Wapń: 666.96 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3048.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.47 g; suma cukrów prostych: 95.86 g;		
<b>sobota 2024-02-03</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Chleb razowy 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), pomidor 70g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLU, MIĘ</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jabłko 150g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), pol.drobiowa z koperkiem 50g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2468.74 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; białko zwierzęce: 87.21 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; Sód: 2712.51 mg; Potas: 4756.48 mg; Magnez: 376.20 mg; Wapń: 429.32 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.27 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.23 g; suma cukrów prostych: 85.10 g;		
<b>niedziela 2024-02-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńska luksusowa 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ</b> ), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 2szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), kiełbasa śląska 100g, Musztarda 20g ( <b>GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2763.26 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; białko zwierzęce: 65.33 g; Tłuszcz: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; Sód: 6278.42 mg; Potas: 5297.85 mg; Magnez: 387.32 mg; Wapń: 498.94 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 829.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 76.20 g; suma cukrów prostych: 62.59 g;		
<b>niedziela 2024-02-04</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńska luksusowa 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 2szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2515.76 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; białko zwierzęce: 61.93 g; Tłuszcz: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; Sód: 7280.86 mg; Potas: 5119.34 mg; Magnez: 362.20 mg; Wapń: 498.48 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2141.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.84 g; suma cukrów prostych: 64.05 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beskidzka 50g, Mix sałat z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), bitki w sosie (100g+80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z kapusty białej 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem 50g, Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3412.65 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; białko zwierzęce: 43.19 g; Tłuszcz: 117.50 g; Węglowodany ogółem: 525.20 g; Sód: 4517.15 mg; Potas: 6746.91 mg; Magnez: 510.91 mg; Wapń: 603.11 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.68 ug; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.09 g; suma cukrów prostych: 172.85 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beskidzka 50g, Mix sałat z pomidorem 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SEL</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem 50g, Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3218.01 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; białko zwierzęce: 44.32 g; Tłuszcz: 105.43 g; Węglowodany ogółem: 504.29 g; Sód: 3728.53 mg; Potas: 6701.50 mg; Magnez: 548.84 mg; Wapń: 704.28 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2199.60 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 178.16 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beskidzka 50g, Mix sałat z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200g,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z kapusty białej 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2657.21 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; białko zwierzęce: 47.11 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; Sód: 4013.89 mg; Potas: 5663.54 mg; Magnez: 422.82 mg; Wapń: 1109.23 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1508.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.47 g; suma cukrów prostych: 98.12 g;		
<b>środa 2024-02-07</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2 szt,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pałki z kurczaka 150g, sos (2szt.) ( <b>GLU</b> ), Sałatka coleslaw 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2218.41 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; białko zwierzęce: 22.87 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; Sód: 3617.30 mg; Potas: 3741.13 mg; Magnez: 307.55 mg; Wapń: 470.85 mg; Żelazo: 10.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.62 ug; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.73 g; suma cukrów prostych: 96.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-07</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLU, SEL</b> ), brokuł 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 45090.74 kcal; Białko ogółem: 4915.02 g; białko zwierzęce: 24.52 g; Tłuszcz: 779.71 g; Węglowodany ogółem: 8766.54 g; Sód: 14024.19 mg; Potas: 565089.67 mg; Magnez: 34471.30 mg; Wapń: 70681.21 mg; Żelazo: 1269.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 249792.54 ug; Błonnik pokarmowy: 4165.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 114.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 241.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.80 g; suma cukrów prostych: 791.08 g;		
<b>środa 2024-02-07</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka coleslaw 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2229.99 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; białko zwierzęce: 29.63 g; Tłuszcz: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; Sód: 3984.51 mg; Potas: 4148.71 mg; Magnez: 366.08 mg; Wapń: 725.06 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.54 ug; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 106.41 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 40g, ogórki konserwowe 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kielbasa smażona z cebulą 100g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2834.61 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; białko zwierzęce: 56.17 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 436.47 g; Sód: 5652.66 mg; Potas: 4731.74 mg; Magnez: 366.19 mg; Wapń: 663.08 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 691.89 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 114.38 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Herbata 250ml, pomidor 100g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLE, GLU</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2772.38 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; białko zwierzęce: 70.98 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; Sód: 7359.29 mg; Potas: 5443.14 mg; Magnez: 411.74 mg; Wapń: 734.44 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2109.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 117.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2024-02-08</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szywnka Ojca Grzegorza 40g, ogórki konserwowe 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLE, GLU</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2894.13 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; białko zwierzęce: 76.12 g; Tłuszcz: 107.46 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; Sód: 8152.75 mg; Potas: 5566.69 mg; Magnez: 442.54 mg; Wapń: 919.15 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 883.49 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.79 g; suma cukrów prostych: 85.35 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasto jogurtowe 100g,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2216.50 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; białko zwierzęce: 56.29 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; Sód: 1657.66 mg; Potas: 1765.78 mg; Magnez: 202.90 mg; Wapń: 895.77 mg; Żelazo: 8.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1026.37 ug; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 63.24 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szywnka luksusowa 50g ( <b>MLE, SEL, SOJ</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, Herbata 250ml, <b>II Sniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasto jogurtowe 100g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2125.16 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; białko zwierzęce: 54.88 g; Tłuszcz: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; Sód: 1639.20 mg; Potas: 2051.42 mg; Magnez: 209.13 mg; Wapń: 585.96 mg; Żelazo: 8.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 904.31 ug; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.45 g; suma cukrów prostych: 70.33 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), jajka gotowane 2szt., Sos musztardowy 100g ( <b>MLE, GLU, GOR</b> ), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 150g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany 1szt.,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2732.82 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; białko zwierzęce: 60.63 g; Tłuszcz: 118.36 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; Sód: 2382.42 mg; Potas: 4056.46 mg; Magnez: 372.39 mg; Wapń: 1342.16 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.31 ug; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 75.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Musztarda 20g ( <b>GOR</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały120,g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3008.73 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; białko zwierzęce: 69.38 g; Tłuszcz: 116.43 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; Sód: 3623.40 mg; Potas: 4953.20 mg; Magnez: 355.57 mg; Wapń: 547.41 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 698.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.21 g; suma cukrów prostych: 116.82 g;		
<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Sztuka mięsa100g ( <b>MIĘ</b> ), buraki 150g , ziemniaki 200g , kompot 200ml . , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2785.69 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; białko zwierzęce: 71.39 g; Tłuszcz: 112.22 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; Sód: 4731.10 mg; Potas: 4879.19 mg; Magnez: 324.17 mg; Wapń: 577.74 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 664.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.86 g; suma cukrów prostych: 111.65 g;		
<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Musztarda 20g ( <b>GOR</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały120,g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3423.26 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; białko zwierzęce: 69.94 g; Tłuszcz: 156.28 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; Sód: 4150.90 mg; Potas: 5332.03 mg; Magnez: 415.85 mg; Wapń: 772.89 mg; Żelazo: 16.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.23 ug; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.15 g; suma cukrów prostych: 116.23 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) ( <b>GLU</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2212.15 kcal; Białko ogółem: 54.18 g; białko zwierzęce: 26.00 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; Sód: 2246.34 mg; Potas: 3453.75 mg; Magnez: 264.30 mg; Wapń: 680.25 mg; Żelazo: 7.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 663.36 ug; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.51 g; suma cukrów prostych: 119.59 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg 70g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2 szt. ,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2 szt.) ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200g, kompot 200ml . , <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1 szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2129.11 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; białko zwierzęce: 32.41 g; Tłuszcz: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; Sód: 1942.91 mg; Potas: 3810.67 mg; Magnez: 280.42 mg; Wapń: 545.31 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2148.08 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 12.55 g; suma cukrów prostych: 114.41 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), ogórki konserwowe 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2 szt. ,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2 szt.) ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1 szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2439.43 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; białko zwierzęce: 31.16 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; Sód: 2449.30 mg; Potas: 3891.53 mg; Magnez: 332.03 mg; Wapń: 886.67 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 128.19 g;		

Dietetyk

.....